**Школа искусств и гуманитарных наук**



Приглашает на программу повышения квалификации

**«Психогигиена и психопрофилактика стресса»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Повышение квалификации** | |
| Объем | 72 часа |
| Срок обучения | 1-2 месяца |
| Стоимость | Опубликована на сайте |
| **Выдается удостоверение о повышении квалификации по направлению Психология** | |

Курс направлен на передачу знаний о природе стресса, разных подходах к его пониманию и соотнесение со связанными с ним явлениями (психическая напряженность, психосоматические расстройства, профессиональное выгорание), поиск и апробирование различных методов, направленных на повышение толерантности к стрессу.

Квалификационные требования: высшее или незаконченное высшее образование в самых разных областях – от гуманитарных до технических.

**ОБРАЩАТЬСЯ**

тел.: +7 958 542 98 52 (руководитель программы) Герасимова Ирина Васильевна

тел.: 8 (423) 265 24 24 доб 2399  +7 914 790-40-64 (по вопросам зачисления и оплаты)

Занятия будут проходить на электронной платформе ДВФУ

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |
| --- |
| Стресс как бытовое и общенаучное понятие. Сравнительный анализ понятий стресса и психической напряженности. Биологические теории стресса (Г. Селье, У. Кеннон), психологические (Р. Лазарус, М. Селигман). Объективные признаки стресса по Г. Селье. Виды стресса. Три вида стрессовой реакции организма. Субсиндромы стрессовой реакции: эмоционально-поведенческий, вегетативный, когнитивный, социально-психологический, их проявления.  Стресс – профессиональное (эмоциональное) выгорание – профессиональные деформации. Сравнительный анализ понятий. Краткая характеристика выгорания и профессиональных деформаций. Результаты эмпирических исследований.  Стресс как пусковой механизм возникновения психосоматических расстройств. Психосоматическая семерка Ф. Александера: эссенциальная гипертония, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, неспецифический язвенный колит; бронхиальная астма; тиреотоксикоз; ревматоидный артрит; нейродермит и псориаз; сахарный диабет. Интрапсихические конфликты, лежащие в основе заболеваний. Результаты эмпирических исследований.  Психогигиена и психопрофилактика стресса. Механизмы предупреждения стрессовой реакции. Группы методов повышения толерантности к стрессу и его профилактике: внутренняя установка, физические нагрузки, специальные практики, искусство. Апробирование и отработка отдельных методов (релаксации: прогрессивная нервно-мышечная релаксация, шавассана, Кайя Крийя; аутогенная тренировка; визуализации: лес, лебеди, звонница, пробуждение творчества, включенность в пространство, сорняки, моя сказка и др.) |

**ПРОЦЕДУРА ПОСТУПЛЕНИЯ**

- заполнить заявление и в электронном виде отправить на [м](mailto:odpo.gum@dvfu.ru)

- прикрепить к письму скан Согласия на обработку персональных данных (отдельным файлом, подписанным, с датой, в формате pdf)

**З А Я В Л Е Н И Е от слушателя**

способ заполнения – печатный (не рукописный)

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО слушателя** *(полностью)* |  |
| **телефон слушателя** |  |
| **Эл адрес слушателя** |  |
| **Плательщик** | Указать полные банковские реквизиты организации в случае оплаты от организации, электронный адрес, ФИО директора и на каком основании ФИО исполняет обязанности |
| **Программа** |  |
| **Дата заявления** |  |
| Данные о слушателе, необходимые *для зачисления, обучения и отчетности об окончании обучения* | |
| **Дата рождения** | День. месяц . год |
| **паспорт** | Серия номер код подразделения |
| **паспорт** | Кем выдан дата выдачи |
| **прописка** |  |
| **СНИЛС** | номер |
| **Документ об образовании (диплом)** | Прислать скан документа по [odpo.gum@dvfu.ru](mailto:odpo.gum@dvfu.ru) |
| **Дополнительная информация** | ДВФУ не реализует государственные процедуры поддержки социальных групп граждан РФ. По вопросам льгот и компенсаций нужно обращаться в соответствующие государственные учреждения, на основании договора с ДВФУ |
| **Согласие на обработку** | см ниже – заполните (печатным способом), подпишите |

**Согласие контрагента на обработку персональных данных**

Я,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

*(фамилия, имя, отчество)*

документ, удостоверяющий личность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ серия \_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(вид основного документа, удостоверяющего личность)*

выдан \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(кем и когда выдан, код подразделения)*

проживающий(ая) по адресу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

в соответствии со статьей 9 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ   
«О персональных данных» свободно, своей волей и в своем интересе даю согласие **федеральному государственному автономному образовательном учреждению высшего образования «Дальневосточный федеральный университет» (ДВФУ)**, зарегистрированному по адресу: г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс, 10, на обработку моих персональных данных, а именно: фамилия, имя, отчество; адрес, дата и место рождения; номер основного документа, удостоверяющего личность, сведения о дате выдачи указанного документа и выдавшем его органе; страховое свидетельство государственного пенсионного страхования (СНИЛС); свидетельство о присвоении идентификационного номера налогоплательщика (ИНН); биометрические данные (фото-, видеоизображение, аудиозапись), номер договора, для заключения и исполнения которого осуществляется обработка персональных данных; номер расчётного счёта; номер банковской карты.

**в целях:** заключения и исполнения договора на получение образовательной услуги

Даю согласие ДВФУ производить с моими персональными данными действия (операции), определенные статьей 3 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ   
«О персональных данных», а именно: сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение, проверку сведений в целях противодействия коррупции, в том числе путем запроса третьим лицам. Данный перечень действий (операций) с моими персональными данными является исчерпывающим и не подлежит изменению без моего письменного согласия. Передача моих персональных данных третьим лицам возможна только на основании действующего федерального закона либо при наличии моего особого письменного согласия.

Обязуюсь своевременно в срок, не превышающий 5 (пяти) рабочих дней, сообщать ДВФУ об изменении своих персональных данных.

Обработка моих персональных данных может осуществляться как   
с использованием средств автоматизации, так и без их использования (на бумажных носителях).

Настоящее согласие мною дается на срок, необходимый для достижения целей обработки персональных данных, а также на срок, в течение которого мои персональные данные подлежат хранению в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Отзыв настоящего согласия может быть осуществлен мной только в письменной форме либо в форме электронного документа заверенного усиленной квалифицированной электронной подписью. Всю ответственность за неблагоприятные последствия отзыва согласия беру на себя.

Подтверждаю, что ознакомлен(а) с положениями Федерального закона   
от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», в том числе с порядком отзыва согласия на обработку персональных; права и обязанности в области защиты персональных данных мне разъяснены.

Подтверждаю, что проинформирован(а) о том, что в случае отзыва мною согласия на обработку персональных данных, ДВФУ вправе продолжить обработку моих персональных данных без моего согласия на основании части 2 статьи 9 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», а именно при наличии оснований, указанных в пунктах 2-11 части 1 статьи 6, части 2 статьи 10 и части 2 статьи 11 данного Федерального закона.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

С ВАМИ СВЯЖЕТСЯ СОТРУДНИК ОТДЕЛА ДПО

